

Эти рекомендации можно аргументировать тем, что спортсмены должны пройти предварительную адаптацию. Необходимо рассчитать, чтобы день выступления не совпал с острым периодом адаптации, когда происходит значительное снижение функциональной работоспособности.

1 Бычков, А.А. Построение тренировки высококвалифицированных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции с учетом временной и климатической адаптации: автореферат на соискание ученой степени к. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Бычков; Всесоюзный науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1988. – 24 с.

2 Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 184 с.

3 Меерсон, Ф.З. Общий механизм адаптации и профилактики / Ф.З. Меерсон. – М.: Медицина, 1973. – 360 с.

4 Спортивная физиология физической культуры и спорта / Под общей ред. Я.М. Коца. – М., 1986. – 234 с.

5 Спортивная медицина: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002. – 478 с.

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНЫМ ПРИЕМАМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Примак Д.В.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Республика Беларусь

В борьбе действия спортсмена характеризуются ацикличностью многообразных движений переменной интенсивности, выполняемых в непрерывно изменяющихся условиях при постоянном противодействии противника. Ацикличность выражена в огромном многообразии технических и тактических действий большой вариативности [1].

Возросшая конкуренция и интенсификация соревновательных поединков (сокращение времени на борьбу в стойке) предъявляют новые требования к техническому оснащению и качеству подготовки спортсменов. Это связано с возросшей скоростью выявления и усвоения специфической информации (новых техники и тактики борьбы, методик обучения, позволяющих борцу достичь высоких результатов) [2].

В работе была поставлена задача раскрыть современные требования к технике выполнения и методике обучения сложным приемам в греко-римской борьбе. Развитие технико-тактической и методической сторон подготовки борцов предъявляет новые методы и требуют постоянного внимания специалистов.

В связи с этим многие специалисты предлагают новые методики обучения, используя необходимую накопленную годами хорошую базу. Умелое применение приемов, защит и контрприемов обеспечивает преимущество. Различают две группы приемов в греко-римской борьбе: борьба в стойке и борьба в партере. В зависимости от характера выполнения все приемы делятся на переводы, броски, сваливания, перевороты, удержания и уходы с моста, выходы наверх. Обязательное условие для проведения приемов – наличие определенного захвата, при помощи которого борец удерживает какую-либо часть тела соперника. По правилам греко-римской борьбы разрешаются захваты туловища, рук и шеи. С одним и тем же захватом можно провести ряд технических действий и, наоборот, одно и то же действие можно выполнять с различными захватами.

Ведущие спортсмены владеют большим количеством приемов, но у каждого из них есть свой комплекс, состоящий из двух-трех приемов, которые он доводит до совершенства (коронные или излюбленные приемы).

В процессе занятий коронные приемы борца объединяют в комплексы, составляя их так, чтобы один прием был органически связан с другим. Борец приобретает технико-тактические навыки, которые заключаются в том, чтобы подготовить прием, замаскировать его, ввести соперника в заблуждение и умело использовать различные положения для приемов, несмотря на защиту и угрозу ответного нападения.

Техника и тактика образуют единый комплекс [4]: во-первых, каждое техническое действие может быть использовано для решения тактических задач, во-вторых, в настоящее время ни один прием не может быть проведен без тактической подготовки, в-третьих, все технические действия вообще преднамеренно организуются с тактическими целями. Поэтому все большее распространение получают такие понятия, как технико-тактическое действие (техническое действие, которое можно использовать в тактических целях), тактико-техническая подготовка (обучение не просто технике и тактике борьбы, но с обоснованием и практическим освоением способов их комплексного использования), технико-тактическая подготовленность (результат предыдущего), технико-тактическое мастерство (высокий уровень технико-тактической подготовленности).

Техника и тактика греко-римской борьбы постоянно обновляются в связи с изменением правил соревнований. Одни приемы теряют свою эффективность, другие получают широкое распространение. Так, за последние годы правила менялись несколько раз: вводили то обязательный «крестовой» захват и отменяли обязательный партер, то обязательный захват туловища обратным поясом в партере.

Условия высокой конкуренции и жесткой, равной спортивной борьбы не позволяют борцам высокого класса пользоваться стандартной, шаблонной техникой, заставляют их искать другие способы выполнения, применять индивидуальную технику, проявлять находчивость, использовать тактические приемы и т. д.

Выдающиеся белорусские борцы К. Маджитов, И. Петренко, С. Лиштван, С. Демьяшкевич и многие другие своими успехами во многом обязаны безукоризненной «снайперской» точности в проведении излюбленных технических действий. Только точное выполнение приемов, защит и контрприемов создает фундамент – школу, необходимую для достижения высот спортивного мастерства. Поэтому точность проведения приемов должна стать предметом постоянного внимания тренера и спортсмена, особенно в период начального обучения.

Методика обучения и совершенствования технических действий проходит следующие этапы.

– этап начального разучивания – начальное разучивание действия, как правило, сопровождается значительными отклонениями фактической картины движений от заданного образца. Наиболее характерными отклонениями на стадии формирования первоначального умения являются: а) внесение в двигательный акт дополнительных ненужных движений; б) отклонения движений по направлению и амплитуде; в) несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность многих мышечных групп; г) искажение общего ритма действия;

– этап углубленного разучивания – основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники [5]. Расчленение действия для избирательной обработки деталей его техники применяется на этом этапе в норме лишь как вспомогательный методический прием, поскольку связано с отступлением от формируемой целостной структуры движений. Этот прием оправдывает себя лишь постольку, поскольку позволяет улучшить те детали техники движений, которые с трудом поддаются исправлению или уточнению в составе целостного действия, и при условии, что избирательное вычленение их органически связывается с целостным воспроизведением действия (происходит на фоне его). Вместе с тем формы практического

выполнения действия в целом на этом этапе становятся разнообразнее. По мере закрепления основного механизма его техники наряду со стандартно-повторным упражнением вводятся определенные разновидности вариативного упражнения. При этом суть решаемой двигательной задачи и основы техники действия сохраняются, направленно изменяются лишь те или иные условия его выполнения и детали техники при точно заданных пределах варьирования.

Анализу техники выполнения различных приемов уделяется очень много внимания в научной и методической литературе по борьбе.

По современным представлениям специалистов, в спортивной борьбе существуют два основных направления совершенствования тактико-технического мастерства:

- обучение всевозможным способам облегчений трудных условий приема;
- приобретение способностей выполнять прием на фоне различных помех.

Методика обучения будет целесообразна и эффективна в том случае, если тренер-педагог будет использовать методы в соответствии с этапом обучения, возрастом занимающихся, их уровнем подготовленности. Также очень важно использование разнообразных методических приемов. И, конечно, первым и самым важным для тренера должен быть принцип «не навреди!» – насколько возможно эффективней предупреждать травматизм на протяжении всех этапов обучения.

1. Карпинский, А.А. Классическая борьба: учебное пособие/ А.А. Карпинский. – Киев: Здоровье, 1975. – С 3.
2. Преображенский, С.А. Вольная борьба / С.А. Преображенский. – М.: ФиС, 1979. – С. 14.
3. Комановский, А.А. Классическая борьба: пособие для тренеров/ А.А. Комановский, В.С. Дахновский, А.Б. Комановский, Г.Т. Мамалыга. – М.: ФКиС, 1968. – 175 с.
4. Ленц, А.А. Спортивная борьба: учебное пособие/ А.А. Ленц. – М.: ФКиС, 1965. – 496 с.
5. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов институтов физической культуры / А.П. Матвеев. – М.: ФКиС, 1991. – 131–155 с.

ТРЕНИРОВКА СКАЛОЛАЗА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Рак О.С.,

Максименя И.Ю.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Республика Беларусь

Скалолазание – это экстремальный вид спорта, который заключается в преодолении лазанием категорийных трасс на искусственном либо естественном рельефе.

Соревнования по скалолазанию проводят в трех видах. Лазание на трудность представляет собой преодоление сложных трасс на искусственном либо естественном рельефе, которому присвоена категория сложности. Это самый сложный вид соревнований, поскольку спортсмен сам обеспечивает себе страховку. Другой вид соревнований заключается в преодолении дистанции на скорость за максимально короткий промежуток времени на естественном или искусственном рельефе. Соревнования по болдерингу состоят в преодолении лазанием серии сложных коротких трасс. Для прохождения каждого маршрута существует лимит времени.

Тренировочный процесс в спортивном скалолазании основывается на выполнении физических упражнений, развивающих возможности организма спортсмена, формировании двигательных умений и навыков, которые определяют готовность скалолаза к достижению спортивных показателей. В процессе тренировки тренер предлагает специальные задания, способствующие повышению функциональных возможностей организма, физи-